

KAM SE OBRÁTIT V KRIZI

Praktický přehled kontaktů pro klienty • ověřeno k 16. 9. 2026

Pokud se ocitnete v akutní psychické krizi a potřebujete bezprostřední pomoc, nečekejte na další terapeutické setkání. Obraťte se na službu určenou pro akutní krizovou pomoc.

Bezprostřední ohrožení života nebo zdraví

Zdravotnická záchranná služba: 155

Jednotné evropské číslo tísňového volání: 112

Policie ČR: 158

Volejte zejména tehdy, pokud došlo k pokusu o sebevraždu, hrozí bezprostřední sebepoškození či sebevražedné jednání, je někdo závažně ohrožen na zdraví nebo je nutný okamžitý zásah.

Linka první psychické pomoci

116 123 - celostátní krizová pomoc pro dospělé; telefonicky zdarma, anonymně a nonstop.

Modrá linka

+420 608 902 410 - telefonická krizová intervence 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Služba je bezplatná; volající hradí pouze cenu běžného hovoru podle svého tarifu. Modrá linka nabízí také bezplatný WebCall.

Akutní psychiatrická pomoc - České Budějovice

Psychiatrické oddělení Nemocnice České Budějovice, pavilon A.

- Příjmová ambulance: 387 878 730 - pondělí až pátek 6:30-15:00.
- Příjmová ambulance - pohotovostní služba / akutní stavy: 387 878 710 - pondělí až pátek 15:00-6:30; soboty, neděle a svátky nepřetržitě.

Vyšetření je možné bez objednání; nemocnice doporučuje předchozí telefonickou konzultaci. Oddělení poskytuje specializovanou akutní psychiatrickou péči pro celý Jihočeský kraj.

Při sebevražedných myšlenkách

Portál Sebevrazdy.cz Národního ústavu duševního zdraví nabízí ověřené informace a doporučení pro lidi se sebevražednými myšlenkami i jejich blízké. Sám není krizovou službou. Pro okamžitou pomoc využijte 116 123; při akutním ohrožení 155 nebo 112.

Děti, dospívající a studující

Linka bezpečí: 116 111 - pro děti a studující do 26 let; zdarma, anonymně a nonstop.

Oběti trestných činů a domácího násilí

Bílý kruh bezpečí - Linka pomoci obětem: 116 006 - bezplatná a nonstop. Určena obětem trestných činů, osobám ohroženým domácím násilím a jejich blízkým.

Navazující psychoterapeutická pomoc po telefonu

Terapeutická linka Sluchátko: 212 812 540 - anonymní a bezplatná psychoterapeutická pomoc v provozní době. Sluchátko výslovně uvádí, že není krizovou linkou; při akutní krizi doporučuje využít krizové služby.

Důležité upozornění

Moje psychoterapeutická praxe není službou akutní krizové péče a nemohu garantovat okamžitou dostupnost. V situaci, která vyžaduje bezprostřední pomoc, využijte některý z výše uvedených kontaktů.

Zdroje pro průběžnou aktualizaci

- Linka první psychické pomoci - linkapsychickepomoci.cz
- Nemocnice České Budějovice - Psychiatrické oddělení / Ambulance - nemcb.cz
- Národní ústav duševního zdraví - Sebevrazdy.cz
- Linka bezpečí - linkabezpeci.cz
- Bílý kruh bezpečí - bkb.cz
- Modrá linka - modralinka.cz
- Terapeutická linka Sluchátko - linkasluchatko.cz